PROLETARI DIN TOATE ȚĂRILE, UNIȚI-VĂ!

SPORTUL popular

Organ al Uniunii de Cultură Fizică și Sport din R.P.Romînă

Anul XX – Nr. 4427 ★ Marți 14 aprilie 1964 ★ 8 pagini 25 bani

Multe promisiuni după concursul de primăvară al atleților juniori

Concursul republican de primăvară al juniorilor a marcat deschiderea oficială a marilor competiții atletice ale anului 1964. Concluziile sînt, în general, mulțumitoare. Cei mai mulți dintre tinerii participanți au arătat o pregătire fizică multilaterală destul de bună. Muncind, în continuare, cu sîrguință și seriozitate ei vor putea realiza în acest an un însemnat salt calitativ.

In rîndurile de față ne-am propus să vorbim despre cîțiva dintre principalii protagoniști ai întrecerilor.



Șerban Ioan a asaltat cu hotărîre recordul juniorilor de categoria a II-a la înălțime.

Foto: T. Roibu

DE LA MINGEA DE HANDBAL LA... CIOCAN

Tînărul Gheorghe Costache a devenit, intr-un anumit fel, „capul de afiș" al rubricii noastre. De mai bine de trei săptămîni acest talentat atlet doboară record după record, amintindu-ne — cred că comparația nu este exagerată — de sfirșitul sezonului 1958 cind Iolanda Balaș a corectat, in decurs de o săptămină, de două ori recordul lumii la săritura in înălțime.

Costache și-a inceput sezonul cu dorința imediată de a deveni recordman mondial la aruncarea ciocanului de 6 kg. Performanța de 63,46 m a vest-germanului Wolthering (din 1961) îi era, fără discuție, în posibilități. La 25 martie, Costache a inaugurat seria recordurilor republicane cu 62,59 m. Au urmat: 62,87 m la 2 aprilie, 64,95 m la 5 aprilie (primul record mondial) și 66,12 m la 11 aprilie (al doilea record mondial)! Dar acesta, cu siguranță, este numai începutul. Să nu uităm că Costache nu are decît 17 ani...

O contribuție insemnată la creșterea rezultatelor acestui atlet are și prof. Constantin Spiridon, antrenorul său.

„In toamna anului 1960, suplineam pe unul din profesorii de la Șc. medie I. L. Caragiale din București, ne-a povestit C Spiridon. Cu această ocazie am cunoscut un elev despre care se spunea că ar fi foarte talentat la... handbal. L-am văzut jucind. Am fost incintat de constituția lui fizică, de ușurința cu care se mișca. M-am gindit să-l aduc pe stadion, la atletism. Il și vedeam în cercul de aruncarea ciocanului, vechea mea pasiune, pe care o cam uitasem de cind mă ocupam de pregătirea sprinterului Stamatescu și a săritorului Cătănescu.

Costache a venit pe stadion. O dată cu el au venit foarte mulți dintre colegii săi. Erau dornici să facă atletism. Le-am dat un ciocan. Le-am arătat, cu „incetinitorul", cum se aruncă Cei mai mulți erau foarte stîngaci. Gică insă m-a impresionat. A ințeles foarte repede prima literă din alfabetul arun-

ROMEO VILARA

(Continuare în pag. a 7-a)

Primăvară bogată...

— Poftiți! Mai avem loc destul și pentru alții!

Desen de Neagu Rădulescu

Plimbările în aer liber, mijloc important de întărire a sănătății

Activitatea depusă de om în cadrul muncii productive sau în practica sportivă este urmată în mod firesc de oboseală. La apariția ei contribuie atît intensitatea și durata efortului depus, cît și condițiile (mediul) în care se desfășoară activitatea. Cîte o dată mediul în care muncesc oamenii este viciat din cauza temperaturii și a umezelii ridicate a aerului, a prafului, a gazelor toxice etc., ceea ce contribuie la înrăutățirea sănătății și la instalarea unei oboseli accentuate. Această viciere a aerului se înregistrează și în sălile sportive din cauza efortului depus de sportivi pe de o parte și a numărului mare de spectatori care asistă, pe de altă parte.

Oboseala se manifestă în primul rînd la nivelul sistemului nervos central, mai ales la creier, indiferent dacă este vorba de un efort cu precădere intelectual sau fizic.

Unul dintre mijloacele de mare eficacitate în înlăturarea oboselii nervoase și în întărirea sănătății este plimbarea în aer liber. Aceasta se poate face în parcurile sau grădinile din oraș sau din afara lui, în păduri, pe malul lacurilor sau rîurilor, adică în mijlocul naturii. Mediul acesta este deosebit de favorabil, atît din punct de vedere igienic, pentru întărirea sănătății, cît și din punct de vedere psihic, pentru înlăturarea oboselii nervoase și refacerea capacității de muncă.

Aerul din parcuri și păduri este mult mai curat, deoarece frunzele arborilor fixează pe suprafața lor particulele de praf din aer în procent de 70 la sută și este mai bogat în oxigen, întrucît în timpul zilei plantele pun în libertate o mare cantitate de oxigen. În același timp, microclimatul din aceste locuri este mult mai plăcut, mai confortabil, aerul avînd o temperatură mai constantă și mai scăzută decît în oraș (vara diferența poate fi în medie de 10 grade) și un grad de umezeală mai ridicat, făcîndu-l mai răcoros.

În aceste condiții, respirația omului devine mai adîncă, mai amplă, organismul se oxigenează mai bine, lucru de mare importanță în refacerea capacității funcționale, în special a sistemului nervos. La aceasta contribuie din plin liniștea (plantațiile de arbori reduc mult zgomotul), foșnetul plăcut al frunzelor, ciripitul păsărelelor, multiplele combinații de culori ale frunzelor și florilor, mirosul lor plăcut etc. Armonia culorilor deschise, are o mare influență în reconfortarea psihicului omului obosit.

Orizontul larg deschis la marginea orașului și culoarea albastră a cerului unei zile senine odihnesc pe de o parte ochiul, care poate privi în depărtare fără efort, iar pe de altă parte creierul care nu mai este solicitat ca atunci cînd ochiul se concentrează asupra unei mașini de precizie sau a unor calcule.

În cadrul acestor plimbări omul trebuie să se îmbrace mai ușor, să stea la soare, să facă o baie în lac sau în rîuri punîndu-și astfel corpul în contact nemijlocit cu factorii naturali ai mediului (aerul, apa, radiațiile solare) care-l călesc, ridicîndu-i starea de sănătate, prin creșterea rezistenței generale împotriva bolilor.

Iată pentru ce, orice om obosit după activitatea depusă, indiferent de caracterul muncii (intelectuală sau fizică), precum și sportivii, trebuie să-și petreacă o parte din timpul liber în mijlocul naturii. Aceasta îl ajută în mare măsură la întărirea sănătății și la creșterea capacității de muncă. Parcurile și pădurile din apropierea Capitalei, ca și a celorlalte orașe ale țării își așteaptă oaspeții. Să le folosim din plin!

Dr. C. ALEXANDRESCU
lector I.C.F.

La Rapid Cluj: *Preocupări și perspective*

Nu se poate să poposești la Cluj fără să faci o vizită la asociația sportivă Rapid. Pentru cel interesat în treburile sportului o astfel de vizită este deosebit de instructivă. Sînt aici numeroși iubitori ai întrecerilor pe stadion care însuflețesc miile de muncitori și muncitoare de la fabrica „Clujeana", organizind o activitate tot mai intensă.

Zilele trecute, cind ne-am îndreptat pașii spre marginea Clujului, acolo unde se profilează clădirile „Clujenei", primăvara dădea și aici — pe malurile Someșului — primele semne de existență. Pămîntul reavăn scotea aburi subțiri... Pe alocuri era însă bine bătătorit. Am aflat apoi că aceasta era „opera" crosiștilor, primii care au spart „gheața" întrecerilor în aer liber.

Așadar, la Rapid Cluj s-a dat startul în întreceri. Firește, în întrecerile Spartachiadei republicane. Mai intîi vă propun o scurtă privire de ansamblu.

ACTIVITATE DE-A LUNGUL INTREGULUI AN

O primă constatare: la Rapid Cluj sportul nu cunoaște vacanță. De la 1 ianuarie, pînă la 31 decembrie aici pulsează atît în lunile de vară sau primăvară cit și in cele de iarnă sau toamnă o intensă activitate sportivă. Și la întreceri participă nu numai cei 3 875 de membri UCFS care fac parte din 18 grupe sportive, ci și alte sute de iubitori ai sportului care făcînd primii pași pe stadion se îndrăgostesc de activitatea sportivă, rămînindu-i credincioși. Așa se face că în campionatele pe asociație care s-au desfășurat timp de 11 luni au fost cuprinși 4 200 de participanți. Iubitori ai natației, atletismului, fotbalului, șahului, tenisului de masă, popicelor și ai

HRISTACHE NAUM

(Continuare în pag. a 2-a)

Profesori de educație fizică, antrenori, sportivi fruntași! Fiți în primele rînduri în organizarea etapei de mase a SPARTACHIADEI REPUBLICANE! Sportivii începători au nevoie de sprijinul vostru calificat!

DIN SUMAR:

ACTUALITATEA SPORTIVĂ

CAMPIONII MONDIALI LA HUNEDOARA

Reprezentativa de handbal în 7 a R. P. Romîne, campioană mondială, va evolua joi 16 aprilie la Hunedoara, cu prilejul unui meci de demonstrație pe care-l va susține în fața iubitorilor de sport din acest oraș. Vor face deplasarea jucătorii care au cucerit recent la Praga titlul suprem.

MIERCURI, PE STADIONUL DIN GIULEȘTI

În vederea turneului pe care îl va întreprinde în Iran, combinata Rapid — Petrolul va susține miercuri, la orele 16,15, pe stadionul Giulești un meci de antrenament în compania echipei de fotbal din cat. C. Flacăra roșie București. Cu acest prilej vor evolua: Andrei, Ionescu, Pahonțu, Motroc, Langa, Macri, Florea, Dinu, Iuhasz, A. Munteanu, Năsturescu, Czon, Dridea I, Oblemenco, Kraus, Codreanu, Dridea II.

ÎNCĂ UN CABINET ȘTIINȚIFIC REGIONAL

La 3 aprilie 1964 a fost înființat cabinetul științific al Consiliului regional UCFS Brașov.

Din conducerea cabinetului fac parte: prof. Virgil Ludu *(președinte)*, prof. Constantin Diaconescu și dr. Laurian Taus *(vicepreședinți)*, prof. Stelian Palici *(secretar)*.

Au fost constituite comisiile și colectivele de lucru ale cabinetului și s-au precizat sarcinile în munca de cercetare științifică pe anul 1964—1965.

„CUPA PRIMĂVERII" LA CĂLĂRIE

La sfîrșitul săptămînii va fi inaugurat și sezonul în aer liber la călărie. Primul concurs dotat cu „Cupa Primăverii" va fi organizat de clubul Steaua în colaborare cu clubul Știința. Programul competiției prevede probe de obstacole și dresaj rezervate seniorilor, fetelor și juniorilor. Concursul va avea loc sîmbătă și duminică pe baza hipică din calea Plevnei.

LUPTĂTORII ROMÎNI AU PLECAT ÎN U.R.S.S.

O selecționată de tineret a Capitalei la lupte libere a plecat astăzi în U.R.S.S. unde va susține mai multe întîlniri de pregătire și verificare. Au făcut printre alții deplasarea G. Tăpălagă, A. Marmara, I. Popescu, I. Chirilă și Șt. Stîngu.

DESCHIDEREA SEZONULUI LA VELODROM

Duminică are loc pe velodromul Dinamo din Capitală deschiderea sezonului de ciclism pe pistă. Concursul este organizat de clubul sportiv Steaua și programează următoarele probe: 400 m lansat, viteză și semifond (seniori), 200 m lansat, viteză și semifond (juniori). „Cupa Steaua" începe la ora 10.